



ほけんしつの一と



令和4年12月21日

No. 10

川越市立霞ヶ関東中学校

保健室

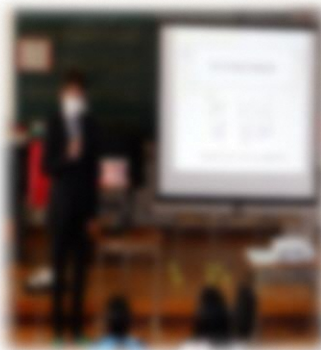
～ 第1学年「学校歯科保健指導」を実施しました ～

川越市では、小学1年生と中学1年生を対象に川越市歯科医師会のご協力により、学校歯科医等による「学校歯科保健指導」に取り組んでいます。本校では、12月15日（木）5校時に学校歯科医 NF 先生と中成堂歯科医院の歯科衛生士3名にお越しいただきました。

当日は事前アンケート結果などを生徒保健委員会から発表し、NF 先生から「歯肉炎予防」を中心に全体にご指導いただいた後、各クラスにわかれ、歯科衛生士さんから「正しいブラッシング方法」等をご指導いただきました。昨年度に引き続き、感染症対策の観点から、プラークテスター（歯垢染め出し剤）を家庭に持ち帰って、授業を振り返りながら、各自で実施しました。

学校歯科保健指導を実施しました

学校歯科医さんによる全体指導



歯周病予防には・・・

- ・正しい歯みがき
- ・定期的な歯科健診と歯石除去
- ・歯肉のマッサージ
- ・バランスのとれた食事
- ・ストレスをためない
- ・よく噛んで食べる

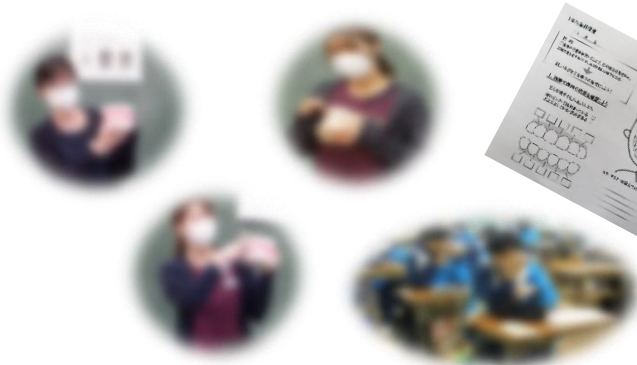
健康な生活を送る

保健委員会による発表



保健委員会が1学年に行ったアンケート結果の報告や、むし歯の成り立ち、プラークテスターのやり方を発表しました。

歯科衛生士さんによるブラッシング指導



歯みがき時のアドバイス

- ・歯みがき粉は「高濃度フッ素配合」のものを選ぶと良いでしょう。
- ・歯みがき粉は歯ブラシに1cmくらい出します。
- ・5～10mlの水で1回のうがいで十分です。



歯の染め出し後の生徒の感想（一部抜粋）

- ・今回やってみて、歯肉の近くによく汚れが見られるので、その部分を気を付けて歯みがきチェックで改善していきたいです。
- ・今回カラーテスターをやって、奥歯の方や歯のうら、引っこんでいる歯のところに色がついていたので、今後はそこを忘れずにいていないにみかくことを心がけたいと思いました。
- ・前歯がみがけているつもりだったが、赤くなってしまったので、今後気をつけたいです。
- ・歯科医の先生がおっしゃっていたように、上の前歯の表側に歯垢が溜まりやすかったので、今後の歯みがきで参考にしたいです。
- ・いつも下の歯ばかりみがいてしまって、上の歯は少し雑になってしまうので、上の歯も下の歯も同じくらいきれいになるようにみかくようにしたいです。特に前歯を意識したいです。